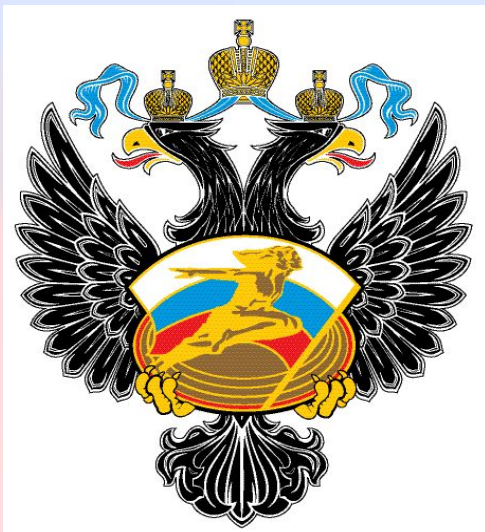




Всероссийский конкурс «Займись спортом! Участвуй ГТО»

Номинация «Лучший урок ГТО»

*«С рюкзаком и компасом по ступеням ГТО»*



**Составитель:**

Одегей Чойгана Сергеевна, тренер-преподаватель по спортивному ориентированию и туризму МБОУ ДОД ДЮСШ с.Бай-Хаак Тандинского кожууна РТ



# «Готов к труду и обороне»

это комплекс физических нормативов,  
который направлен на укрепление здоровья,  
всестороннее физическое развитие людей,  
подготовку их к трудовой деятельности и  
защите Родины



## **История развития ГТО.**

Днем зарождения данного физкультурно-оздоровительного движения по праву считается 24 мая 1930 года. Именно тогда в газете «Комсомольская правда» были опубликованы первые материалы по этому важному вопросу и советская общественность с большим энтузиазмом поддержала комсомольскую инициативу, поэтому уже в начале 1931 года был разработан первый комплекс ГТО.

Самым первым значок получил Яков Мельников, конькобежец, мастер спорта, завоевавший бронзу на чемпионате мира в 1923 году. У него было еще 27 национальных рекордов.



### Советские нормативы комплекса ГТО

Тогда он делился на 5 возрастных категорий, каждая из которых имела свое название.

- Дети в возрасте от 10 до 13 лет относились к 1-й ступени - «Смелые и ловкие».
- «Спортивная смена», куда входили мальчики и девочки 14-15 лет.
- Юноши и девушки, которым еще не исполнилось 18, носила название «Сила и мужество»;
- Для мужчин от 19 до 39 лет и женщин от 19 до 34 лет относились к 4-й ступени - «Физическое совершенство».
- 5-я категория - «Бодрость и здоровье» - предназначалась для людей предпенсионного возраста, преданных спорту.

### ГТО сегодня

Состоит из 11 ступеней и 3 уровней трудности, которые соответствуют золотому, серебряному и бронзовому знакам отличия.

- I ступень - 6-8 лет
- II ступень - 9-10 лет
- III ступень - 11-12 лет
- IV ступень - 13-15 лет
- V ступень - 16-17 лет
- VI ступень - 18-29 лет
- VII ступень - 30-39 лет
- VIII ступень - 40-49 лет
- IX ступень - 50-59 лет
- X ступень - 60-69 лет
- XI ступень - 70 лет и старше



**24 марта 2014 года** на заседании совета по развитию физкультуры и спорта президент России В.В. Путин заявил, что подписал указ о возрождении ГТО.

**Цель возрождение ГТО** – попытка привить школьникам привычку к здоровому образу жизни и массовому спорту. Чтобы вместо компьютерных игр дети занимались спортом.



## Знаки ГТО в России

Знак отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» имеет форму стилизованной многоконечной звезды, в центре которой расположена окружность с изображением бегущего спортсмена на фоне красного цвета (для золотого знака), синего цвета (для серебряного знака), зеленого цвета (для бронзового знака) с изображением восходящего солнца. Данный элемент изготовлен с использованием специальной полупрозрачной эмали, под которой просвечивают расходящиеся лучи. Снизу выполнена надпись аббревиатуры «ГТО» красного цвета. В верхней части знака - изображение герба Российской Федерации. Центральную окружность знака обрамляет широкий кант с рельефом в виде ряда параллельных дугообразных лучей, направленных из центра вверх, и лавровых ветвей в нижней части знака, обрамленных с двух концов лентами цвета флага Российской Федерации. В нижней части знака расположена арабская цифра от 1 до 11 красного цвета (для золотого знака), синего цвета (для серебряного знака), зеленого цвета (для бронзового знака), отображающая соответствующую ступень знака отличия Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).



## Знаки ГТО в России





## **Туристский поход с проверкой туристских навыков**

Выполнение испытания (теста) проводится в пеших походах в соответствии с возрастными требованиями.

Для участников III, VIII — IX ступеней комплекса длина пешего перехода составляет 5 км,

IV — V, VII ступеней комплекса — 10 км,

VI ступени комплекса — 15 км.

В туристском походе проверяются туристские знания и навыки:

- укладка рюкзака,
- ориентирование на местности по карте и компасу,
- установка палатки,
- разжигание костра,
- способы преодоления препятствий.





Быть готовым к ГТО  
Нужно каждому из нас!  
Чтоб страну свою родную  
Защищать и прославлять.  
Каждый знает нелегко  
Нынче нам дружить со спортом.  
Нас затягивает в сеть  
Интернет нас увлекает  
Ну, найди в себе ты силы!  
Встань скорей, дружок, на лыжи  
И вперед на ГТО!